ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Имени Героя Советского Союза Ивана Морозова

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического Совета
протокол № 1
от «31 » августа 2022г.

УТВЕРЖДАЮ

Самойлович Кира Юрьевна

Подписано цифровой подписью: Самойлович Кира Юрьевна
DN: cn=Самойлович Кира Юрьевна, sn=Самойлович, givenName=Кира Юрьевна, email=school236@edu-frn.spb.ru, 1.2.643.3.131.1.1=12DC37583133133373931373630, 1.2.643.100.3=120B3013507373123417340A, o=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 236 ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА МОРОЗОВА, title=Директор, l=г. Санкт-Петербург, st=г. Санкт-Петербург, c=RU
Дата: 2022.12.27 10:33:49 +03'00'

Директор
_____К.Ю.Самойлович
Приказ № 140 от « 31 » 08 . 2022г.

Рабочая программа 3-го года обучения

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
Возраст учащихся от 12 до 14 лет. Срок реализации 3 года

<u>Задачи:</u>

Обучающие:

Обучить:
– навыкам и умениям в выполнении различных физических упражнений ОФП общефизическая подготовка) ;

–основным элементам игры в мини-футбол;

- навыкам владения техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- навыкам освоения ударов по мячу и остановок мяча;

- технике ведения мяча;

- командному взаимодействию в различных его формах посредством подвижных игр и соревнований;

– основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни

Развивающие:

Развить:

- индивидуальные способности и особенности учащихся;

- мотивацию учащихся к занятиям физической культурой и мини-футболом как видом спорта;

- развивать такие физические качества, как выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация;

- развивать скоростные и скоростно-силовые способности;

- сопротивляемость организма учащихся к неблагоприятным факторам внешней среды;

- стремление и желание к самовыражению через игру мини-футбол

Воспитательные:

Воспитать:

- культуру поведения в коллективе;

- нравственные качества у учащихся;

- чувство товарищества и индивидуальной ответственности в команде.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны
знать:
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния.

Уметь:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Календарно-тематическое планирование
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
Возраст учащихся от 12 до 14 лет.

3-й год обучения

Раздел/ № занятия	Тема занятия, содержание	Количество часов	Планируемые даты	Фактические даты
1	***Вводное занятие.*** Инструктаж по ТБ. Культура общения, обсуждение третьего года обучения. Вводное тестирование.	3		
2	***Тема: Правила соревнований по мини-футболу*** **Теория:** Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Правила соревнований по футболу. Теоретические основы техники передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	3		
3	***Тема: Гигиена, закаливание, питание. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи.*** **Теория:** Гигиена, закаливание, питание. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи**.**	3		
Раздел 1	**Общая физическая и специальная подготовка**	**75**		
4	***Тема: Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП*** **Практика:** ***Сдача контрольных нормативов ОФП и СФП***	3		
5	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - **у**пражнения для мышц плечевого пояса и рук. СФП - остановки мяча.	3		
6	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для	3		

	развития мышц ног и таза; СФП – ведение мяча.			
7	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития выносливости; СФП – ведение мяча со сменой направления	3		
8	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития скоростно-силовых качеств; СФП – ведение мяча со сменой направления и использованием технических приемов	3		
9	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития гибкости; СФП – ведение мяча с обводкой	3		
10	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития силовых качеств; СФП – удары по мячу ногой из разных положений.	3		
11	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития ловкости; СФП – удары по мячу ногой после выполнения технических действий	3		
12	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – легкоатлетические упражнения (низкий старт, бег на короткие дистанции); СФП – удары по мячу ногой после выполнения технических действий	3		
13	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения для развития силовых качеств; СФП – **.** удары по мячу ногой в движении с использованием технических приемов на точность и на дальность.	3		
14	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения в висах и упорах, упражнения для развития силовых качеств СФП – удары по мячу ногой в движении с использованием технических приемов	3		

	на точность и на дальность			
15	***Контрольная игра***	3		
16	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – прыжки в длину с места с разбега способом «согнув ноги»; СФП - передачи в парах (короткая, средняя и дальняя дистанция)	3		
17	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП -эстафетный бег, эстафеты с предметами; СФП – передачи в парах, тройках (короткая, средняя и дальняя дистанция)	3		
18	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – акробатические упражнения; СФП – передачи мяча в движении (короткая, средняя и дальняя дистанция)	3		
19	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - упражнения для развития гибкости. СФП - учебно-тренировочная игра с заданиями.	3		
20	***Контрольная игра***	3		
21	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - упражнения для развития скоростно-силовых качеств.; СФП - удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	3		
22	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - упражнения для развития мышц брюшного пресса; СФП - удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	3		
23	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – упражнения дл развития быстроты реакции; СФП - отбор мяча в движении (1:1; 2:1; 3:2)	3		
24	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - упражнения для развития гибкости; СФП – отбор мяча в движении. (1:1; 2:1; 3:2)	3		

25	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП – легкоатлетические упражнения; СФП – введение мяча в игру из-за боковой линии при атаке и при обороне	3		
26	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП - упражнения для развития быстроты; СФП – введение мяча в игру из-за боковой линии при атаке и обороне	3		
27	***Тема: Общая и специальная физическая подготовка*** **Практика:** ОФП **–** упражнения в висах и упорах; упражнения для развития умения «видеть поле» СФП - техника игры вратаря	3		
28	***Контрольная игра***	3		
Раздел 2	**Тактическая подготовка**	**15**		
29	***Тема : Тактика нападения*** **Теория:** индивидуальные действия игрока без мяча **Практика:** тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря	3		
30	***Тема: Тактика нападения*** **Теория**: тактика нападения: индивидуальные действия игрока с мячом **Практика:** тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря	3		
31	***Тема: Тактика нападения*** **Теория:** тактика нападения: групповые и командные действия **Практика:** тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря	3		
32	***Тема: Тактика защиты*** **Теория:** тактика защиты: индивидуальные действия **Практика:** тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	3		
33	***Тема: Тактика защиты*** **Теория:** тактика защиты: групповые действия **Практика:** тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	3		
34	**Учебно-тренировочная игра с заданиями**	3		

35	**Учебно-тренировочная игра с заданиями**	3		
36	**Зачетное занятие. Контрольная игра**	3		
	ИТОГО:	**108**		

Способы определения результативности

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности
6. Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований